

ほけんだより 7月号

太田一高附属中
保健室
R6.7.1

梅雨明けも近くなり、暑い夏がいよいよやってきます。暑い日には、食欲が出なかったり、なかなか眠れなかったりすることがあるかもしれません。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテを引き起こしてしまいます。「朝ごはんを食べる」、「早く起きる」など、ひとつずつでもいいので生活習慣の目標を決め、できることから生活を整えていきましょう。

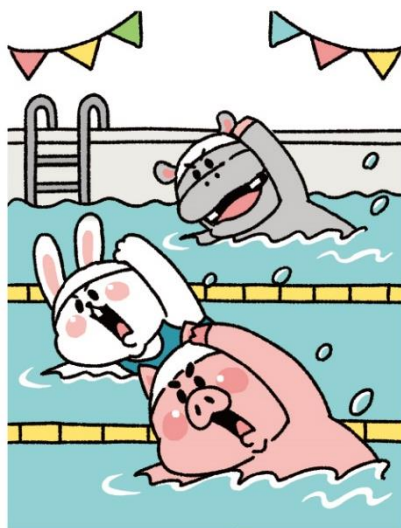
7月からプールの授業が始まります

7月からプールの授業が始まります。楽しみにしている人も多いと思いますが、プールは楽しい反面、一歩間違うととても危険なことになってしまいます。先生の話をしっかり聞き、プールでの約束をしっかり守りましょう。また、安全で充実したプール学習にするために、準備をしっかり行いましょう。

今日のプールは OK かな？

チェックしてみましょう！

- ☐ 熱はありませんか？
- ☐ 睡眠は十分にとれましたか？
- ☐ 朝ごはんは食べましたか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？
- ☐ ジュクジュクした傷はありませんか？
- ☐ 目や二や目の充血はありませんか？
- ☐ 中耳炎などの耳の病気にかかっていませんか？



その 〇〇 不足 熱中症の危険あり！

水分不足



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



睡眠不足



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。



運動不足



軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療は OK？

健康診断で受診のすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス！



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。